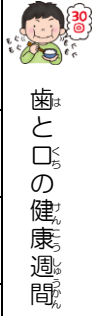




6月 こんだてひょう

目標	よくかんで食べよう		○よくかんで食べよう			○よくかむことの大切さを知ろう		
日	こんだてめい		行事	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもになる	みどいのなかま からだのちょうしをととのえる		
3火	マスク・メロンパン(♥手作りメロンパン) トマトポトフ フレンチサラダ 	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	パン、お砂糖・マヨネーズ、さとう バター・にゅうなしマーガリン じゃがいも、あぶら	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ しめじ、トマト、もやし、こまつな		
4水	♥豚キムチチャーハン ♥ししゃものからあげ チンゲン菜のスープ 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、かたくりこ、はるさめ	にんじん、ねぎ、キムチ、しょうが にんにく、だいこん、きくらげ ちんげんさい		
5木	山坂達者飯 ふくさ玉子 きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	○		ぎゅうにゅう、だいす じゃこ、とりにく、たまご わかめ、ぶたにく	こめ、あぶら、さつまいも さとう	ほししいたけ、にんじん、たけのこ ねぎ、グリーンピース、だいこん もやし、きゅうり、えのき、ごぼう		
6金	♥みそラーメン ♥青のりじゃが丸くん ♥切干大根のナムル	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、みそ、あおのり とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま ごまあぶら、じゃがいも お砂糖・マヨネーズ、さとう	にんにく、しょうが、きくらげ にんじん、コーン、もやし、ねぎ、にら だいこん、きゅうり		
9月	♥ごはん カルシウムふりかけ チキンチキンごぼう めかぶのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、じゃこ おかか、とりにく とうふ、めかぶ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、かたくりこ、じゃがいも さとう	こまつな、ごぼう、えだまめ、にんじん えのき、だいこん、ねぎ		
10火	♥うめ茶漬け ♥魚とチーズの包み揚げ ゆで野菜のごま酢かけ 	○	にゅうい 入梅	ぎゅうにゅう、おかか、のり マンダイ、チーズ	こめ、あぶら、ごま ぶぶあられ、はるまきのかわ チーズ	カリカリうめ、みつば、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、こまつな		
11水	家常豆腐丼 大根のスープ ♥抹茶タピオカゼリー	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、とりにく なまクリーム、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、タピオカ、くろみつ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、こまつな きくらげ、はくさい、ねぎ、ピーマン パプリカ、にんにく、しょうが、だいこん		
12木	♥黒砂糖パン ジャーマンポテト フリカデレ(ドイツ風ハバ-グ) アイントプフ(野菜スープ) 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうにゅう、ベーコン ウィンナー、レンズまめ	パン、あぶら、パンこ さとう、じゃがいも にゅうなしマーガリン	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん、セロリー、キャベツ		
13金	親子丼 ♥3色団子 水菜と豚肉のはりはり汁	○	わがしひ 和菓子の日 (16日)	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、のり、ぶたにく あぶらあげ、きなこ	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ しらたま、ごま	たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ にんじん、えのき、みずな		
14土	なすとトマトのスパゲッティ ♥スパイスポテト ♥パリパリチーズサラダ 	○		ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ	スパゲッティ、オリーブオイル さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、きゅうり なす、パセリ、にんじん、キャベツ		
17火	♥タコライス 沖縄もずくスープ ♥もちもちさつまドーナツ 	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ツナ、とうふ もずく、とうにゅう	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも、お砂糖・マヨネーズ しらたまこ、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト セロリー、キャベツ、はくさい にんじん、ねぎ		
18水	♥めいかベトースト ♥コーンクリームシチュー ♥フレークサラダ 	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	しょくパン、バター、さとう にゅうなしマーガリン、ごま はちみつ、じゃがいも、こむぎこ ボンガシ、コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ キャベツ、もやし、ほうれんそう		
19木	♥ごはん 鉄火みそ さばの文化干し おかひじきのお浸し 根菜のみそ汁 	○	しょうい 食育の日	ぎゅうにゅう、とりにく、おかか しらす、みそ、さば、とうふ	こめ、あぶら、ごま、さとう じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、にら、おかひじき、きゅうり だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう		
20金	木島平村のこはん ♥黒酢の酢豚 冬瓜のスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	きじまだいらむらのこめ あぶら、じゃがいも かたくりこ、さとう	しょうが、ピーマン、たまねぎ にんじん、たけのこ、とうがん ねぎ、ほししいたけ		
23月	焼きチーズカレー 小さなア-ソおばさんのマカニ-フ ゆでとうもろこし 	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ベーコン	こめ、おしむぎ、あぶら こむぎこ、バター、パンこ マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、パセリ、コーン キャベツ、パセリ、とうもろこし		
24火	♥手作り肉まん ♥春雨スープ ♥あじさいゼリー	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、かんてん	こむぎこ、きょうりきこ さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ もやし、ねぎ、こまつな、レモン、ぶどう		
25水	チキンライスのホワイトソースがけ イタリアンサラダ 枝豆 	○		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	こめ、あぶら、こむぎこ にゅうなしマーガリン、バター オリーブオイル、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん コーン、グリーンピース、キャベツ こまつな、きゅうり、レモン、えだまめ		
26木	五平餅 野菜のマヨしょうゆあえ 豚汁 ♥冷凍みかん	○		ぎゅうにゅう、みそ ぶたにく、なまあげ	アルファマイ、さとう ごま、こんにゃく、あぶら	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ ごぼう、ほししいたけ、だいこん ねぎ、みかん		
27金	マーガリンパン 百味風ビーンズ アイリッシュシチュー ♥魔法ゼリー 	○	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、あおのり、アガー	パン、あぶら、じゃがいも かたくりこ、さとう	にんじん、セロリー、たまねぎ パセリ、レモン		
30月	♥ごはん 手作りのり佃煮 肉豆腐 キャベツと小松菜のごまあえ	○		ぎゅうにゅう、のり ぶらにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう しらたき、ごま、ごまあぶら	にんじん、しめじ、まいたけ、こまつな はくさい、ねぎ、キャベツ、もやし きゅうり		

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

♥は6年生からのリクエストメニューです。

平均栄養価：エネルギー593kcal たんぱく質23.2g 脂質22.5g 食塩相当量2.7g